

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۴	۹/۰۶۸۴۴	آبدان - خیابان ولیعصر - میدان بسپج	۳۱/۱۶۲۶	مغازه	تجاری	۱۸/۳۵	۳۶/۷۰	۶۰۵۵۵۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	ج
شماره تماس کارگزاری استان : ۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰										
ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۹/۰۶۴۴۳	گنگان - بلوار مدرس غربی - فرعی دوم سمت راست - ترسیده به ثانوی	۳/۳۱۷۶	ساختمان	مسکونی	۳۶۰	۴۰۵	۳۰۱۰۲۰۵۰۰۰۰۰	متصرف دارد- تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	د
۲	۹/۰۶۴۵۴	خروج - روستای بامیر	۱۶۳۳/۹۷	ساختمان	مسکونی	۳۹۷/۵	۶۰	۶۷۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	الف
۳	۳/۰۶۶۴۳	گنگان- بلوار امام خمینی - کوی گوده- ورویری پمپ بنزین	۲/۳۲	ساختمان	تجاری	۸۰	۴۶۱	۴۰۱۰۸۰۵۰۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل زیر زمین(۳۸۹م.م) و سهم تجاری(۳۱۳م.م) و طبقات اول الی سوم(۲۷۹م.م) - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۹/۰۶۸۵۷	جاده شهید/فریمان - کیلومتر ۲۵ - فریمان- بعد از سه راه چیم آباد - سمت راست - محل سابق شرکت سیم لکی خراسان	۴۳۱/۲۵۲/۲۶۳	محل کارخانه	صنعتی	۴۹۶۰۸	۴۴۹۹	۳۵۰۶۶۵۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد - سهم ۳۱/۳۱۰ دانگ مشاع از شش‌دانگ خیابان ایران آزاد قمر پور)	ج

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۹/۰۶۸۵۱	جامریم - خیابان شهید مطهری - مطهری ۳ - ضلع جنوبی پارک مطهری ۱ پلاک ۱۴	۷۴/۲۳۰	ساختمان	مسکونی	۸۳۷/۹	۴۶۰	۲۰۹۴۱۰۷۷۹۰۹۱	تخلیه	الف

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۹/۰۶۷۹۷	دزفول - خیابان چاد - بین خیابان های امام خمینی جنوبی و شهید مومن ۸۳ پلاک ۸۳	۱۵۸۴/۵۵	ساختمان	مسکونی	۱۱۶	۱۸۴	۴۰۶۸۷۰۵۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد - اعیان شامل همکف(۸۴م.م) دکان(۲۴م.م) نیم طبقه(۲۳م.م) طبقه اول(۳۳۰م.م) و زیرزمین(۳۴۵م.م)	الف
۲	۹/۰۶۸۳۲	راه‌همرز - خیابان امام - میدان شهید اندهم - محل سابق شعبه بانک تجارت راه‌همرز - خیابان طالقانی شرقی -	۴/۱۶۲	ساختمان	بانک	۷۷/۳۹	۱۵۴/۷۸	۵۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل همکف (۳۹/۷۷م.م) و طبقه اول(۳۹/۷۷م.م)	الف
۳	۹/۰۶۸۳۳	محل سابق شعبه بانک تجارت	۷۵۴/۳۷۷۷	ساختمان	بانک	۵۵۹/۸۵	حدود۱۴	۱۰۸۱۴۰۵۰۰۵۴۰	تخلیه	الف

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۹/۰۶۹۴۵	زیتان - کیلومتر ۱۷ جاده تهران - کیلومتر ۲۴ جاده طارم - ۴۰۰ متر جاده فاکو به سمت غرب - شرکت پیشاتر شیمی	۳۱/۱۶/۳۹	محل کارگاه و ماشین آلات	صنعتی	۶۶۵۳	۲۰۸۰/۵۵	۶۰۹۱۸۰۷۷۵۰۶۵۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد - سهم بانک ۶/۱ سهم مشاع از ۹۶ سهم از شش‌دانگ می‌باشد	الف

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۳/۰۶۷۴۴	شاه‌رود - ابتدای خیابان کارون - کوچه جنب ثانوی و حمام حدریان - طبقه اول شرقی	۱/۱۵۱۲	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۸۰/۴۰	۷۹۵۰۹۶۰۰۰۰۰	تخلیه - دارای پارکینگ - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب
۲	۳/۰۶۷۴۵	شاه‌رود - ابتدای خیابان کارون - کوچه جنب ثانوی و حمام حدریان - طبقه اول غربی	۱/۱۵۱۲/۱۹۱۶۴	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۶۲/۵۰	۶۵۸۰۳۰۰۰۰۰	تخلیه - دارای پارکینگ - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب
۳	۳/۰۶۷۴۶	شاه‌رود - ابتدای خیابان کارون - کوچه جنب ثانوی و حمام حدریان - طبقه دوم شرقی	۱/۱۵۱۲/۱۹۱۶۵	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۸۰/۴۰	۷۵۹۰۷۸۰۰۰۰۰	تخلیه - دارای پارکینگ - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب
۴	۳/۰۶۷۴۷	شاه‌رود - ابتدای خیابان کارون - کوچه جنب ثانوی و حمام حدریان - طبقه دوم غربی	۱/۱۵۱۲/۱۹۱۶۶	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۶۶/۵۰	۶۲۸۰۴۲۵۰۰۰۰	تخلیه - دارای پارکینگ - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب
۵	۳/۰۶۷۴۸	شاه‌رود - ابتدای خیابان کارون - کوچه جنب ثانوی و حمام حدریان - طبقه سوم شرقی	۱/۱۵۱۲/۱۹۱۶۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۸۰/۴۰	۶۸۷۰۴۳۰۰۰۰۰	تخلیه - دارای پارکینگ - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب
۶	۳/۰۶۷۴۹	شاه‌رود - ابتدای خیابان کارون - کوچه جنب ثانوی و حمام حدریان - طبقه سوم غربی	۱/۱۵۱۲/۱۹۱۶۸	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۶۶/۵۰	۵۶۸۰۵۷۵۰۰۰۰	تخلیه - دارای پارکینگ - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب
۷	۹/۰۶۸۵۴	سمتان - محل صنعتی شرق - خیابان دقت - محل سابق کارخانه همراه با بنا	۵۸۵۵۷۵۶/۱۷/۱۲۵۵۲۲۴۶۲۱۷/۱	محل کارخانه	صنعتی	۵۵۸۵/۷۲	۴۰۳۱/۸۸	۶۰۳۸۷۰۹۶۰۰۰۰	تخلیه - متروکه و نیاز به بازسازی و تعمیرات اساسی دارد	ج

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۳/۰۶۷۵۲	شیراز - بلوار امیرکبیر - کوی جمان - کوچه ۵ - مجتمع ۱۱ - طبقه اول - واحد ۱	۱۶۵۲/۲۵۱۳	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۲/۹	۱۰۶۹۲۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب
۲	۹/۰۶۸۱۴	شیراز - بلوار علامه امینی(شهرک گلستان) - نبش کوچه ۲۶ - کد پستی ۷۱۸۹۸۱۸۹۸۵	۱۲/۱۸۰۹	ساختمان	مسکونی	۱۹۵	۳۲۹	۶۰۷۳۴۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد - اعیان شامل زیر زمین(۹۰م.م) و همکف (۱۳۰م.م) و طبقه اول (۱۳۰م.م)	الف
۳	۹/۰۶۸۱۵	شیراز - بلوار شهرویدی - کوچه ۱۰ - خیابان احمدیه - کوچه ۱ - پلاک ۱۰۲	۲۰۷۷/۱۰۵	ساختمان	مسکونی	۳۹۶	۱۸۵	۲۰۷۷۶۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	الف
۴	۹/۰۶۸۱۷	استهبان - خیابان محمد آباد خیر - کوچه شهید هاشمیر شاهرسون	۴۲۹۷/۳۰۸	ساختمان	مسکونی	۶۷۶/۲۷	۲۲۱	۳۴۷۰۴۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	الف
۵	۹/۰۶۸۱۸	شیراز - غرب بلوار امیر کبیر - کوی خورشو - جنب تالار ۱۱۰ کد پستی ۷۱۸۸۸۳۵۹۵	۱۶۴۶/۳۶	ساختمان	مسکونی	۱۸۸۵/۵	۴۳۵	۸۰۴۱۹۰۲۵۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	الف
۶	۹/۰۶۸۲۱	شیراز - خیابان سمیه - خیابان حدادی - کوچه ۲ - پلاک ۳	۵۲۲/۱۲	ساختمان	مسکونی	۱۳۵	۱۶۲	۴۰۱۷۱۰۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد - اعیان شامل همکف (۸۰م.م) و طبقه اول (۸۱م.م) در طرح تریضی قرار دارد	الف
۷	۹/۰۶۷۹۹	شیراز - بلوار مدرس - شهید دوران - کدپستی ۷۱۵۸۸۰۹۶۸۶ - ۴۵۸۸۶	۲۰۷۱/۳۶۱	ساختمان	مسکونی	۳۰۰	۲۰۶	۲۰۴۲۲۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	الف
۸	۹/۰۶۸۱۶	شیراز - بلوار رحمت - خیابان بنی هاشمی - خیابان مسلم - فرعی اول سمت چپ - کوچه ۳۳ - کد پستی ۷۱۶۶۷۶۶۱۹	۲۰۹۶/۴۰۴۴	ساختمان	مسکونی	۱۴۴/۷	۲۱۰	۲۰۲۴۴۰۹۵۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد - اعیان شامل همکف(۱۰۵م.م) و طبقه اول (۵م.م)	الف
۹	۹/۰۶۸۲۰	شیراز - بلوار امیر کبیر - خیابان سجادهیه - کوچه ۴ - پلاک ۱۴۹	۱۶۵۲/۱۰۴۹۷	ساختمان	مسکونی	۲۵۰	۱۴۰	۳۰۶۸۵۰۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	الف
۱۰	۴/۰۰۷۶۲	شیراز - بلوار چمران - ترسیده به شهرور - جنب بلوار چمران ۳ - محل سابق شعبه بانک توسعه صادرات	۳۴۸	ساختمان	تجاری	۲۴۴	۱۰۵۲	۵۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - شامل ۳ باب مغازه و ۸ واحد آپارتمان مسکونی	ز
۱۱	۳/۰۶۷۵۱	چهرم - میدان چمران - پشت تل سرخ تاج آباد - جنب باب اکبر رشتیان	۴۱۸۳/۳۹	محل باغ	باغ	۲۱۶۹۰	۰	۲۰۶۰۳۰۷۰۰۰۰۰۰	تخلیه - دارای ۷۰۰ اصله درخت مرکبات و ۲۵۰ اصله نخل - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۹/۰۶۹۴۴	قم - متری آیت اله کاشانی - بین کوچه ۴۰ و ۴۴ - محل سابق شعبه بانک تجارت	۹۱۹۱/۵ ص	مغازه	تجاری	۱۵۱/۷۰	۳۴۳/۶۶	۱۰۰۸۳۶۰۲۳۰۰۰۰۰	تخلیه - عرصه پس از اصلاحی (۱۲۶/۵۸م.م)	الف

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۹/۰۶۷۹۵	قزوین - شهرک میوند - فاز ۲ آرومک - کوچه شرافت - بن بست میا - مجتمع ۱ واحدی آرومک - بلوک ۷ - پلاک ۱۱ - طبقه اول	۴۱/۳۴۰۲/۹۳۳۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۹۱/۰۹	۱۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد - بانضمام یکپای انباری و یکواحد پارکینگ	د

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۹/۰۶۸۵۵	گرگان - گرگانپارس - خیابان شهرویر شرقی - بعد از پل - علیهمدیی یازدهم - کدپستی ۴۹۱۶۷-۸۶۶۷۵	۲/۱۲۰۷	ساختمان	مسکونی	۶۰۶	۲۴۶/۶۰	۱۲۰۸۸۳۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	ج
۲	۹/۰۶۸۵۶	بندر گز - خیابان شهید بهشتی (انتخاب ۳۵) - بعد از کوچه گلشن ۲ - پلاک ۱۵۱۸ - کدپستی ۴۸۷۱۸-۶۵۱۴۵	۱/۱۸۶۱۵۱۲۳۳۳	ساختمان	مسکونی	۳۵۱/۰۵	۱۷۵	۲۰۳۵۸۰۲۷۵۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	ج
۳	۹/۰۶۸۵۳	توکند - شهر باشگاه امام رضا (بعد از پل) - کوچه شهید شاهی	۵۳۰۰/۶۶۷۵	ساختمان	مسکونی	۴۲۱/۳۰	۳۰۴	۶۴۷۰۷۷۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - تخلیه ملک و کلیه هزینه های مرتب‌به‌عده خریدار می‌باشد	ج
۴	۳/۰۶۷۵۸	رامیان - خان ببین - خیابان ۱۷ شهرویر - کوچه ۱۷ شهرویر	۱۳/۱۸۶۱۵۱۲۳۳۳	ساختمان	مسکونی	۲۸۴/۷	۲۲۰	۷۱۲۰۸۴۵۰۰۰۰۰	تخلیه - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب
۵	۹/۰۶۷۵۵	گرگان - شهرک صنعتی اکت فا - فاز ۳ - قطعه ۸ - شرکت سامانه تولیدی و صنعتی پایمر پاسکارد	۹۵۲	محل کارخانه و ماشین آلات	صنعتی	۲۸۹/۹۸	۱۴۱۶	۱۲۰۹۶۵۰۳۱۰۰۰۰۰	تخلیه - مبلغ پایه پس از کسر ۱۰٪ تخفیف درج شده است	ب

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۹/۰۶۵۶۱	رشت - گسار - بلوار جلیان- شهرک شهید بهشتی - گسار (۱۴ روستای ۷ مایل) - مجتمع ۱۶ واحدی صدا و سیما - بلوک ۳ - طبقه اول	۷۷/۱۵۴۸۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۵۸/۱۹	۹۷۵۰۴۰۰۰۰۰۰۰	متصرف دارد - دارای انباری	الف
۲	۹/۰۶۵۰۵	تهر - شهر محل سابق شعبه تولم شهر بانک تجارت - ورویری شمه فعلی بانک تجارت	۱۳ مجزی شده از ۲۷۱	زمین	بانک	۱۰۰/۴۵	۰	۳۰۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - نوع ملک طبق سند صدور دکان - اعیان به علت آتش سوزی تخریب شده و در حال حاضر بصورت زمین خالی می‌باشد	الف
۳	۹/۰۶۸۳۷	رویدار - شهر لوشان - خیابان امام خمینی - محل سابق شعبه بانک تجارت	۴/۱۵۸۰۵۱۵۹۷	ساختمان	تجاری انباری	۲۵۱/۴۰	۴۷۷/۱۵	۶۰۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل زیر زمین(۸۸/۱۰م.م) همکف(۱۰۷/۳م.م) و نیم طبقه(۱۰۷/۳م.م)	ج
۴	۹/۰۶۸۳۹	املش - خیابان امام خمینی (ره) - ترسیده به میدان امام حسین (ع)	۲۵/۶۲۵/۲۵/۴۴۰۸	ساختمان	بانک	۳۳۰	۲۹۰	۶۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل همکف (۱۴۰م.م) و طبقه اول مسکونی (۱۵۰م.م)	ج
۵	۹/۰۶۹۴۳	ناهجان - میدان شهدا - محل سابق شعبه مرکزی بانک تجارت	۱۶۵۱۶۴/۱۵۹۱۵۸۵۷	تجاری	تجاری مسکونی	۱۲۰	۳۱۵	۵۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل همکف (۱۲۰م.م) ، طبقه ۵ (۳۰م.م) و طبقه اول مسکونی (۲۰م.م)	الف

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۹/۰۶۵۳۴	سنندج - فیض آباد - در محل علم - میدان شهرویدی - کوچه زیویه ۱۳	۲۳۴۳/۳۸۷/۳۴۸۸۸۶	انبار	-	۹۰۷	۳۸۶	۱۰۸۸۵۰۲۰۰۰۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل سالن(۳۰م.م) و انبار (۳۱۸۶م.م)	ج
۲	۹/۰۶۸۲۸	کردستان - بهارستان پادین - ورویری بانک ملی شعبه بهارستان - محل سابق شعبه بانک تجارت	بایق‌ماده یک ۱۸۳۵	ساختمان	تجاری اداری	۲۵۳/۴۰	۲۳۵/۷۱	۷۰۷۲۹۰۲۲۰۰۰۰۰	تخلیه - عرصه قابل واگذاری فرعی از (۳۲۳۵/۷۱م.م)	الف

ردیف	کدملک	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شرایط
۱	۴/۰۰۴۷۹	رفسنجان - جنب موزه ریاست جمهوری - ساختمان برج شیشه ای	۱۸۱۷/۷۳۹	آپارتمان	تجاری	قدرالسهم	۳۶۶/۳۹	۶۰۲۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - پانکارت بصورت کلی و هجت مجتمع تجاری صادر شده است.	ز
۲	۶/۰۶۷۸۸	جیرفت - نور شمالی - کوچه-۱ پلاک ۱۱	۵۷۳/۲۰۳	ساختمان	مسکونی	۴۱۶	۲۲۰	۲۰۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	در اجاره مالک سابق می‌باشد	ز

۳	۶/۰۶۷۹۰	جیرفت - بلوار جانبازان - کوچه ۶ پلاک ۶	۷۰۵/۲۴۰	ساختمان	مسکونی	۴۲۰	۱۶۵	۳۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	در اجاره مالک می‌باشد	ز
۴	۶/۰۶۷۹۱	جیرفت - بلوار بهشت زهرا - کوچه شهدای ۱۳	۷۰۵/۵۴۲۲	ساختمان	مسکونی	۴۶۲/۳۷	۵۶۵	۷۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه	ز
۵	۶/۰۶۷۹۲	جیرفت - خیابان ابوسلم - کوچه موسوی - بن بست اول	۵۷۴/۱۷۹۹	ساختمان	مسکونی	۳۲۵	۱۳۰	۱۰۲۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه	ز
۶	۶/۰۶۷۹۳	جیرفت - خیابان رسالت ۴ - کوچه ۳ رسالت	۷۰۵/۹۵۰	ساختمان	مسکونی	۵۱۷	۲۴۰	۲۰۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	در اجاره مالک می‌باشد	ز
۷	۶/۰۶۷۸۷	کهنوج - میدان امام - کوچه مالریا- بن بست اول - سمت چپ	۲/۱۴۴۳	ساختمان	مسکونی	۳۴۰	۹۱۳	۷۰۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه - اعیان شامل زیر زمین، همکف، نیم طبقه و طبقه اول واحد می‌باشد	ز
۸	۶/۰۶۷۸۹	عنبر آباد - کوچه آموزش و پرورش	۵۰/۱۲۷	سوله	صنعتی	۳۲۷۷	۴۸۰	۴۰۹۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	تخلیه	ز
۹	۴/۰۵۱۶	رفسنجان - ابتدای شهرک صنعتی - شرکت پسته آریا	۷۵ و قطعات ۷۳ و ماشین آلات	محل کارخانه صنعتی	صنعتی	۱۹۴۰۰	۵۵۴۷	۶۰۳۰۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰	بانضمام (۱۵۰م.م) سایه بان پارکینگ و منبع هوایی آب(۳۰م.م)	ز

امام صادق(ع):

صله رحم و نیکی، حساب قیامت را
آسان می کند و از گناهان جلوگیری
می نماید.

کافی

بحران میانسالی



خریدن لباس های گران قیمت، تصمیم های بزرگ برای خرید یک ماشین یا خانه بهتر، انتقادهای شدید و ناگهانی از رابطه، تمایل به برقراری رابطه با آدم های متفاوت و جدید، تمایل شدید برای تغییر ظاهر و عمل جراحی و بوتاکس؛ این رفتارها در میانسالی به چه معناست؟

اینها می توانند نشانه های بحران میانسالی باشند. بحران میانسالی که با تغییر رفتارهای ناگهانی همراه است برای خیلی از زنان و مردان ۳۵ تا ۵۵ ساله رخ می دهد.

این بحران که در بیشتر مواقع هزینه های مالی و روحی فراوانی نیز تحمیل می کند حفره ای عمیق در میزان پس انداز و بازنشستگی و همچنین ارتباط عاطفی افراد با شریک زندگی خود و اعضای خانواده اش ایجاد می کند.

در صفحه ۶ بخوانید

اسرار خورده های زمستانی



عکس از: محمد نجفی



خواستگاری به سبک زنانه

صفحه ۲



پیشنهاد سراسر سبز: چلو دیزی کاشان

صفحه ۴



کاهش درد دندان

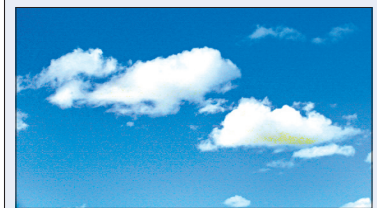
صفحه ۵



باهوش اما در مانده

صفحه ۷

یک تکه آسمان



خدایا...

مرا از معاصی نگه دارو به فرمانبرداری خود برگمار و نعمت بازگشتن از گناه را نصیب من کن. مرا به آب توبه پاکیزه گردان و یاریم ده که گرد گناه نگرمد و به تندرستی، نیک حالی ام بخش و خلوت مغفرت به من بپشان و مرا آزاد کرده عفو و رحمت خود گردان و از خشم خود نامه امانم ده و بشارت این نعمت ها در این جهان، پیش از فرا رسیدن آن جهان به من ده؛ بشارتی که آن را بشناسم و نشان آن را به من بشناسان.

ای خداوند، این ها در برابر وسعت عرصه توان تو بر تو دشوار نباشد و تو را در حیطه قدرتت به رنج نیفکند و با آن همه بردباری که تو راست، دشواری نیاید و در بخشش های کریمانه ات که آیات کتاب تو بر آن دلیل است، گران ننماید که تو کنی هر چه خواهی و فرمان رانی به هر گونه که اراده نمایی.

دعای شانزدهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ etelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ هفت



عروسی ترکمن ها / عکس ها: مهر

روی دیوار کند.

پیش خدمت با دیدن منظره بی درنگ دستمالی از پیش بند خود بیرون کشید و به تمیز کردن آن پرداخت، اما لکه سیاه قهوه از روی دیوار زدوده که نشد هیچ، پخش هم شد.

در آن لحظه، مردی از پشت یکی از میزهای رستوران بلند شد و به سمت لکه سیاه رفت.

او یک مداد شمعی از جیب خود درآورد و در حالی که همه به او خیره شده بودند، شروع به کشیدن طرحی روی لکه سیاه و اطراف آن کرد.

چند دقیقه بعد، تصویر زیبایی از یک گوزن با شاخ های بلند روی آن دیوار نقش بست.

می شود به نتایج اشتباهات از زوایه یک «لکه ننگ» نگاه کرد یا «یک طرح زیبای ناتمام».

این من هستم که تصمیم می گیرم زشتی نهفته در زیبایی را ببینم یا زیبایی نهفته در زشتی را.

پادشاهی از حکیمی طلب نصیحت کرد. حکیم گفت: از تو مسئله ای پرسم بی نفاق جواب می گویی؟ زر را دوست تر داری یا خصم را؟

گفت: زر را. گفت: چون است که آن را که دوست تر می داری این جا می گذاری و آنچه دوست نمی داری با خود میبری؟

پادشاه بگریست و گفت: نیکو پند دادی...

زیبایی نهفته در یک لکه ننگ

در یکی از رستوران ها گروهی ماهیگیر دور هم جمع شده و در حال خوردن قهوه و گپ زدن بودند.

درست در لحظه ای که یکی از ماهیگیران با دستش در حال نشان دادن اندازه ماهی بزرگی بود که از تورشان دررفته بود، پیش خدمتی از کنار او گذشت و ضربه دست او باعث شد که قهوه داخل لیوان به دیوار سفید رستوران پاشیده شود و لکه سیاه آن شروع به پایین آمدن از

منوچهر طباطبایی راد عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبایی می گوید: «متأسفانه در کشور ما رسم بر این است که پسر از دختر خواستگاری کند، در حالی که اشکالی ندارد که دختران در این زمینه پیش قدم شوند، منتها رعایت برخی مسائل و ویژگی های طرف مقابل نیز حائز اهمیت است. مثلاً پسران کمرو و خجالتی موارد مناسبی در این زمینه هستند.»

هرچند که نباید انتخاب های نادرست را فراموش کرد. دخترانی که فقط براساس معیارهای ظاهری می خواهند از پسری خواستگاری کنند باید منتظر نه شنیدن و حتی تمسخر شدن باشند. ضمن اینکه این خواستگاری اگر به ازدواج منجر شود، احتمال شکست دارد. پس اگر کسی می خواهد در شرایط سنتی ایران چنین ریسکی کند، باید حتماً مرد موردنظرش را از هر نظر بررسی کرده و مطمئن باشد که مورد مناسبی است.

رسم قدیمی

خواستگاری دختران از پسران چندان هم عجیب نیست. مهمترین نمونه آن در ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (س) رخ داد که پیامبر (ص) از حضرت علی (ع) پرسید که تمایل دارد با دختر او ازدواج کند یا نه. شعیب پیامبر هم از حضرت موسی (ع) خواست با یکی از دخترانش ازدواج کند.

این رسم هم اکنون در بعضی کشورها برقرار است. در کشور مراکش زنان خودشان مرد آینده خود را انتخاب می کنند و به خواستگاری او می روند و آمار آن بیشتر هم شده است. در جمهوری گینه بیسائو دختران پیشنهاد خود را کاملاً علنی با آوردن یک ظرف ماهی سرخ شده با روغن مخصوص و سس خوش طعم قرمز رنگی تزئین و با هماهنگی قبلی با مادر پسر به خدمت پسر مورد نظر می رسند. مردها هم هیچ قدرتی برای «نه» گفتن ندارند و بعد از مشورت با مادر خود درخواست دختر را قبول می کنند.

در یکی از شهرهای کشور اوکراین به نام لویو ۸۵ درصد جمعیت زنان هستند و این نابرابری تعداد زنان و مردان در این شهر باعث شده تا دختران به خواستگاری پسران بروند. در قبیله ای عجیب در چین به نام موسا که زنان و دختران حاکمان اصلی هستند، زنان انتخاب می کنند که با کدام مرد ازدواج کنند. این رسم چند سالی است در شیکاگو آمریکا هم باب شده و آمارش بالا رفته است. اما در اسکاتلند رسم عجیبی حاکم است؛ در قرن یازدهم میلادی ملکه مارگارت به دخترها اجازه داد که در صورت تمایل می توانند در سال های کبیسه از پسر مورد نظرشان درخواست ازدواج کنند.

شاید این رسم سال ها بعد در کشور ما هم برقرار شود. اما آنچه نباید فراموش شود دقت در انتخاب فرد مورد نظر است تا بعدها این خواستگاری دردسر بیشتری برای دخترها نداشته باشد.

خوب و بد پیش قدم شدن دختران در ازدواج

خواستگاری به سبک زنانه



عکس: بهمن اسد

مرور جا انداخت.

حتی در پایگاه اینترنتی اطلاع رسانی تنظیم خانواده آمده است که آمار نشان می دهد در تهران بیش از ۱۴ هزار ازدواج داریم که در آنها دختر خانم ها پیشنهاد دهنده بودند. آنها معتقدند اگر پیشنهاددهنده دختر باشد به مرور زمان این مراسم های مجلل و اضافی و مهریه های عجیب از بین می روند و این سنت های اشرافی و مصرف گرایانه که اصلاً برای فرهنگ ما ایرانیان نیست از بین می رود.

تغییر شیوه زندگی دختران و استقلال آنها به نظر می رسد کم کم می تواند این فرهنگ را تغییر دهد. بازهم براساس اطلاعات این پایگاه اینترنتی، نتایج پژوهش ها در ایران نشان داده زنان با ازدواج مدرن توانایی بیشتری در زمینه ارتباطی دارند در نتیجه آشنایی زوجین قبل از ازدواج می تواند در چگونگی ارتباط زوجین در ادامه زندگی تأثیر عمیقی گذاشته و موجب بهتر شدن این بُعد از کارکرد خانواده شود. همچنین نتایج به دست آمده نشان می دهد از لحاظ ایفای نقش بین زنان دارای ازدواج مدرن و زنان دارای ازدواج سنتی، زنان با سبک ازدواج مدرن در ایفای نقش در زندگی زنانه دارای توانایی بیشتری هستند. از دیگر مواردی که زنان با سبک ازدواج مدرن را نسبت به زنان با سبک ازدواج سنتی متفاوت کرده ابراز مهر و محبت به یکدیگر و در نظر داشتن هیجانات عاطفی و احساسی به طرف مقابل است که باز هم تحقیقات نشان داده زنان با سبک ازدواج مدرن بهتر و بیشتر ابراز هیجان می کنند.

مشاوره درباره خواستگاران دختران از پسران می گوید: «خواستگاری چه از طرف پسر و یا دختر باید از سه حوزه فرهنگ، اعتقاد، ضوابط و قواعد اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد. در هیچ قانونی تعیین نشده است که دختر از پسر خواستگاری نکند و یا هیچ الزامی هم وجود ندارد که حتماً پسر از دختر خواستگاری کند. از لحاظ اعتقادی در هیچ روایتی و یا آیه ای نیامده است که پسر باید از دختر خواستگاری کند. اما از لحاظ فرهنگی و عمومی که به تدریج شکل گرفته است؛ در جامعه این گونه نهادینه شده است که معمولاً دخترها رفتاری همراه با کرشمه دارند و تمایل به مورد پسند قرار گرفتن و جلوه گری در آنها زیاد است، اینطور متعارف شده است که پسر باید برای ابراز عشق به دختر پا جلو بگذارد و از او درخواست ازدواج کند که این فرهنگ به صورت عمومی در بین افراد جامعه القاء شده است.»

به گفته او تنها مشکلی که در بحث خواستگاری دختر از پسر وجود دارد فقط جنبه فرهنگی آن است که البته همین روی نگرش افراد به این مساله تأثیر گذار است. اصولاً دختران تن به این کار نمی دهند چون از شنیدن جواب منفی و خرد شدن غرورشان می ترسند. حتی ممکن است به همین دلایل فرهنگی بعدها و در زندگی مشترک، این خواستگاری به دستاویزی برای مرد تبدیل شود.

کارشناسان تنظیم خانواده و مشاوران خانواده معتقدند برای این کار باید فرهنگ سازی شود. به عقیده آنها می توان با تغییر سبک زندگی این مساله را هم به

یگانه خدای

دختره از پسر خواستگاری کرده! همین جمله کافی است تا بمبی بین اعضای خانواده منفجر شود و همه شروع کنند به اظهار نظر و قضاوت. اظهار نظرهایی که البته معمولاً با نهی و بدگویی از دختر همراه است. آداب و سنت و عرف ما همیشه درخواست ازدواج را از سوی پسر مطلوب می داند و حرکتی خلاف رودخانه با برخورد خوبی مواجه نمی شود. هرچند که با کاهش آمار ازدواج و بالا رفتن سن ازدواج بسیاری از کارشناسان از لزوم تغییر در این باورها صحبت می کنند اما کمتر خانواده ای می تواند این مساله را بپذیرد و کمتر دختری حاضر می شود از مرد مورد علاقه اش خواستگاری کند. هرچند که این موضوع چندان هم عجیب نیست و هم در تاریخ نمونه آن را داشته ایم و هم در چند سال گذشته. کسانی مثل دو بازیگری که اعلام کردند منتظر خواستگاری مرد مورد علاقه شان نشده و خودشان پیش قدم شدند!

بازیگران پیشگام

ویشکا آسایش بازیگر سینما و تئاتر و تلویزیون، مدتی پیش اعلام کرد از همسرش خواستگاری کرده است. او گفت: «همسر رضا (در مورد احساس من) چیزی نمی دانست. فقط من او را دوست داشتم. در آخر هم خودم رفتم و بهش اعتراف کردم که دوستش دارم. این ماجرا بعدها تبدیل به یک شوخی شد تا هر از گاهی بگویند بهترین تهران را شکار کردی اما به نظر من آدم نباید بترسد. من فکر می کردم فووش می گویند نه. چه اشکالی دارد. اگر نمی رفتم و نمی گفتم ممکن بود زندگی ام را با اگرهایی ادامه دهم؛ اگر می گفتم، اگر قبول می کرد، اگر می رفتم و...»

ویدا جوان بازیگر تلویزیون هم به تازگی اعلام کرده از همسرش درخواست ازدواج کرده است. ایلا تهرانی همسر ویدا جوان گفته است: «راستش را بخواهید در ازدواج ما بسیاری از چیزها از جمله مراسم خواستگاری و عقد و عروسی به شیوه های رایج برگزار نشد و سعی کردیم ضمن احترام به سنت آن طور که خودمان دوست داریم این مراسم را برگزار کنیم، اتفاقی که در خواستگاری ما رخ داد و شاید به نظر برخی ها حتی نامتعارف به نظر برسد این بود که ویدا از من خواستگاری کرد و من هم آنقدر از این حرکت او شگفت زده شدم که بدون درنگ به او پاسخ مثبت دادم. معمولاً دخترها در ذهن شان است که مرد رویایی شان سوار اسب سفید شود و به خواستگاری آنها بیاید، در حالی که ویدا این قاعده را به هم زد و با اسب سفید به خواستگاریم آمد و من را با خودش برد.» هر دوی این بازیگران از تصمیم خود و البته زندگی مشترکشان رضایت زیادی دارند و مشکلی با این مساله پیدا نکرده اند. اما واقعاً این کار خوب است یا بد؟

فرهنگ نمی گذارد

غلامرضا قاسمی کبریا دکترای روانشناسی و

تولد غم انگیز پسر آهنی

خانه هنرمندان این روزها در سالن استاد انتظامی میزبان نمایش «تولد غم انگیز پسر آهنی» است که تا پایان دی ماه هر شب ساعت ۱۸ اجرا دارد. این نمایش به نویسندگی و کارگردانی رامین سیاردرشتی و بازی ندا جبرئیلی و رامین سیاردرشتی روی



صحنه می رود و بر اساس قصه کوتاه پسر آهنی نوشته تیم برتون ساخته شده است. این نمایش داستان زندگی زوج جوانی در خانه ای پر از لوازم تکنولوژیک است که زندگی آرامی را سپری می کنند تا آنکه روزی مرد تصمیم می گیرد به عنوان هدیه سالگرد ازدواجشان، یک دستگاه مایکروفر به همسرش هدیه دهد.

اما ورود مایکروفر به خانه آنها با اتفاقات عجیبی همراه است. این نمایش برنده تندیس و دیپلم افتخار بهترین نمایش خلاق از فستیوال عروسی آرلکین روسیه ۲۰۱۵ بوده است. نمایش ۵۵ دقیقه است و بلیت آن ۱۵ هزار تومان قیمت دارد.

سینما

وارونگی

اگر از طرفداران فیلم های سینمایی اجتماعی هستید، تماشای وارونگی را به شما پیشنهاد می کنیم. وارونگی فیلمی به کارگردانی و تهیه کنندگی بهنام بهزاد و محصول سال ۱۳۹۴



است که در آن سحر دولتشاهی، علی مصفا، ستاره پسیانی، رویا جاویدنیا، علیرضا آقاخانی، شیرین یزدان بخش، ستاره حسینی، پیام یزدانی، مجتبی نم نبات، عباد کریمی نقش آفرینی می کنند. فیلم سینمایی وارونگی بحران خانوادگی در آستانه فروپاشی را با بحران کلی شهری - اجتماعی پیوند می زند.

این فیلم روایت زندگی سهیل است که پس از چندین سال، نشانی نیلوفر را پیدا کرده و به سراغش آمده است.

رابطه آنها که در گذشته ناکام مانده، حالا در آستانه شکل گیری دوباره است.

پیشنهاد هفته

یک هفته دیگر هم از زمستان گذشت و یک قدم دیگر به پایان سال نزدیک شدیم. خوب یا بد، هر چه را تا امروز گذرانده اید فراموش کنید و سعی کنید خاطرات خوب جدیدی بسازید. فرصت برای بودن کنار عزیزان کم است؛ از هر وقت فراغتی برای گشت و گذار با آنها و ساختن خاطره های ماندگار استفاده کنید. ما برای بهتر کردن این اوقات دور همی شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

کفش‌های پاشنه پلند

● نوشته: نفیسه نصیران
قسمت چهارم و پایانی



پری خانوم کفش‌هایش را در آورد و آمد توی هال. نوشین رفت سراغ اسباب بازیهای سارا. بابا صدایم زد و توی گوشم گفت: «نرو تواناقت. بشین همین جابخون.»

من هم آمدم نشستم ولی کتابم را بستم، تا با خیال راحت بقیه فوتبال را ببینم. پری خانوم شروع کرد به غر زدن که: «از دست این نادر گور به گوری نمی‌دونم چی کار کنم.»

بابا به لفظ گور به گوری خندید. پری خانوم هم خنده اش گرفت. گفت: «بذار سامان جون یه کم دیگه بزرگ بشه، اون وقت می‌فهمی من چی می‌گم.» بعد یک دفعه گفت: «سیگار دارین؟» بابا هول شد. جعبه سیگاراش را گرفت سمت پری خانوم. پری خانوم یکی برداشت.

بابا با تعجب نگاهش کرد. پری خانوم پوزخند زد: «بادمجون بم آفت نداره.» روشنش کرد، پکی زد و دود سیگار را همزمان از بینی و دهانش بیرون داد. بابا هم به عادت همیشه نایستاد جلوی پنجره. همانطور که سر جایش نشسته بود سیگاراش را روشن کرد. بعد یک دفعه در باز شد و مامان وارد خانه شد. بابا هول شد.

مامان با اخم نگاه کرد. پری خانوم سیگاراش را توی پیش‌دستی زیر لیوان شربت خاموش کرد و ایستاد و سلام علیک کرد.

بابا از پشت پری خانوم با اشاره به مامان التماس کرد که اخم‌هایش را باز کند. مامان به روی خودش نیاورد. رفت توی آشپزخانه و از همانجا به سلام علیک اخم‌آلودش با پری خانوم ادامه داد. بعد رفت توی اتاق به نوشین که کامپیوتر را روشن کرده بود، اخم‌آلود نگاه کرد و برگشت توی

آشپزخانه. برای پری خانوم میوه آورد و پیش‌دستی که سیگار نیم سوخته و خاکسترش را توی آن ریخته بود برداشت. بابا جعبه سیگاراش را برداشت و رفت از خانه بیرون. پری خانوم خودش را جمع کرد: «شرمنده که در نبود شما آمدم تو.»

یک ساعتی بود، پشت در بودیم. نوشین کلافه و خسته شده بود. «مادر سببی برداشت و گفت: «مگه شما، قبل از اینکه از خونه برین بیرون کلیدتونو چک نمی‌کنین؟»

پری خانوم گفت: «شما فکرتون راحته. ما تا سرکاریم در گیر کار و مسائلشیم. وقتی هم می‌رسیم خونه بازم درگیریم.»

مکثی کرد و معذب گفت: «بابا از دست این نادر بیچاره شدید. رفته خونه عمه‌اش؛ با موتور پسر عمه‌اش تصادف کرده...»

حرف پری خانوم تمام نشده بود که بابا زنگ در را زد. من در را باز کردم. گفت: «نریمان خان اومدن.» پری خانوم نصفه نیمه خداحافظی کرد و رفت. بابا پشت سرش آمد تو. مادر نگاهش کرد و گفت: «در نبود من با زن همسایه سیگار می‌کشی؟» مرا ندید گرفت. «چه سر و سری با هم دارین؟»

بابا بهت زده نگاهش کرد. مامان داد زد، «همون روز اول که این اومد خونه رو ببینه گفتم یه جوریه... خوشم نمی‌اومد باهاشون رفت و آمد

کنیم... گوش نکردی. گوش نکردی...» بابا به خودش آمد: «شلوغش نکن فریبا. مونده بودن پشت در. گناه داشتن بگم نیاین. زشت بود.»

مامان گفت: «خوب یه زنگ به من می‌زدی. زشت نبود دوتایی با هم تو خونه من سیگار بکشین؟»

بابا جواب داد: «یه جوری حرف می‌زنی انگار چه گناه بزرگی کردیم. تو نشستی تو خونه هی واسه خودت فکرهای منفی می‌کنی. امل بازی در نیار.»

مامان گر گرفت: «امل بازی یا هر چیز دیگه. از این حرکتا خوشم نمی‌آد. برای زندگیم، آینده بچه‌هام و تربیتشون احساس خطر می‌کنم.»

بابا گفت: «تو نمی‌خواد احساس خطر کنی.» و ولو شد روی مبل: «بچسب به بافتنی و کتابت. به قول پری، مثل زن‌های ده‌قرن پیشم فکر کن لباس بپوش. نمی‌خواد واسه بچه‌های من احساس خطر کنی.»

مامان جا خورد. به من و سارا نگاه کرد که بهت زده آنها را نگاه می‌کردیم و آرام گفت: «باشه نمی‌کنم.»

فردا ظهر که من از مدرسه برگشتم ساکش آماده بود. فقط از من پرسید: «امتحان خوب شد؟»

گفتم: «آسون بود.»

بعد روی سرم دست کشید و آهسته گفت: «مواظب خودت و سارا باش. می‌خوام به مدت پیش خاله بمونم.» همان کفش‌های چرم اسپرتش را جلوی پایش گذاشت. بعد پشیمان شد. آنها را انداخت توی سطل آشپزخانه و کفش‌های عیدش را پوشید و رفت.

آب گرمکن مثل یک گرگ زوزه کشید و خاموش شد. بابا از حمام بیرون آمد.

ریشش را زده بود و موهای سفیدش را هم رنگ کرده بود. خانه از تمیزی برق می‌زد. سارا روی مبل خوابش برده بود.

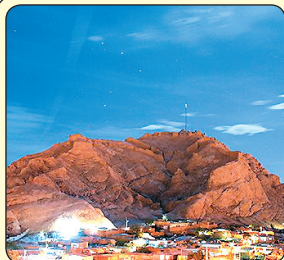
بابا رفت توی اتاقش بعد داد زد: «سامان بابا بیا.» می‌خواست با هم ناخن را که رفته توی گوشتش بگیریم. حوله اش تنش بود و روی لبه تخت نشسته بود. گفت: «پام بیچارم کرده.» گوشه ناخنش قرمز شده بود و ورم کرده بود.

فشار که می‌دادی چرک می‌آمد. گفت: «به نظرت امشب بریم دنبالش؟» چیزی نگفتم. ناخن‌گیر اصل از زیر ناخن نمی‌رفت.

نتوانستیم ناخنش را بگیریم. گفت: «فقط مامانت می‌تونست اینو بگیره.» بعد شصت پایش را گرفت و به ردیف کتاب‌های مامان خیره شد.

گشت و گذار

قلعه گردی در کرمان



کرمان قلعه‌های دیدنی تاریخی زیادی دارد و قلعه دختر یکی از قدیمی‌ترین آثار تاریخی این شهر است. این قلعه که در بیشتر کتاب‌های

تاریخی به نام قلعه کوه آمده، در مشرق کرمان بر فراز صخره‌هایی از سنگ قرار گرفته است. ساختمان‌های این قلعه روی هم به دو قسمت مجزا تقسیم می‌شود. قسمتی که بر فراز قلعه نسبتاً مرتفع جنوب شرقی قرار دارد و سابقاً قلعه کوه نامیده می‌شد و کاملاً به علت وضعیت طبیعی از قلعه دیگر مجزا است. قسمت دوم بر تپه کوه تاه تری قرار دارد و به قلعه دختر موسوم است. قسمتی از این قلعه اردشیر شهرت دارد. از قطعات کاشی که در محوطه قلعه دیده شده بر می‌آید که بعضی از ساختمان‌های آن علاوه بر جنبه‌های نظامی، جنبه بزمی نیز داشته و هنر و ذوق در تزیین آن دخالت کرده است.

دوره

موزه مهر سمنان



موزه مهر و سکه کومش، یکی از موزه‌های تخصصی سکه و مهر در استان سمنان است که در آن مهرها، ابزارهای مبادلاتی کالا از قبیل حلقه‌های مبادلاتی، پول‌های اولیه،

سکه، اسکناس، سفته و برات و ابزارهای نگهداری پول، از ابتدای تاریخ ایران تا عصر حاضر به نمایش در آمده است. بخش نخست به مهرها اختصاص داده شده که شامل مهرها و اثر مهرهایی از هزاره دوم پیش از میلاد تا دوره قاجار است. نمایش سکه‌ها در بخش دوم در این مجموعه بر اساس سیر تحولات تاریخی به شکل دیدنی به نمایش گذاشته شده و تاریخ ۳۰۰۰ ساله تبادلات پولی این مرز و بوم را معرفی می‌کند. بخش پایانی این مجموعه به نمایش سکه‌های ضرب شده در درمسراهای متعدد ایالت تاریخی کومش (هکاتوم پیلس، قوس، سمنان، دامغان، بسطام، بیار، فیروزکوه، فریم، دماوند، شهمار، دربند، درجزین و...) اختصاص یافته است.

کتاب

خیابان بوتیک‌های خاموش



رمان خیابان بوتیک‌های خاموش، نوشته پاتریک مودیانو است که توسط نشر افراز با ترجمه ساسان بسمی منتشر شده است. این رمان مهم‌ترین اثر

پاتریک مودیانو است و داستان کارآگاهی حافظه‌باخته را روایت می‌کند. شخصیت اصلی داستان یعنی همان کارآگاه فراموشی گرفته، گیج و سردرگم از گذشته و از شخصیت خود پرس و جو می‌کند. تنها چیزی که دارد قیافه کنونی است که شاید کسی بشناسد یا در عکسی دیده شود. نثر مودیانو نقطه قوت نویسندگی او است. او به کمک نیروی شگرف و ساده روایت، مخاطب را از صفحه اول با پرسه‌زنی‌های شخصیت‌های ضدقهرمانان داستان خود در قلب پاریس، عروس پیر و زیبای شهرهای جهان، با ذکر اسامی خیابان‌ها، کوچه‌ها، میادین، ایستگاه‌ها و متروها همراه می‌کند. خیابان بوتیک‌های خاموش در ۲۸۵ صفحه منتشر شده و با قیمت ۱۷ هزار تومان به فروش می‌رسد.

۵۰۰۰ پختنی شیرین کیک صبحانه (بدون فر)

● مواد لازم:

آرد	۱۵۰ گرم
شکر	۵ قاشق سوپخوری
روغن مایع	۲ قاشق سوپخوری
تخم مرغ	۱ عدد
شیر	نصف پیمانه
بیکنگ پودر	۲ قاشق چایخوری
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری



● طرز تهیه:

آرد و بیکنگ پودر را با هم مخلوط کرده و سپس آنها را دو بار الک کنید. در یک ظرف مناسب شکر، روغن مایع و وانیل را با همزن خوب هم بزنید سپس به آنها تخم مرغ را اضافه کرده، دوباره مواد را هم بزنید تا کاملاً با هم مخلوط شوند. حالا شیر را به آرامی به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید. بعد از اینکه مواد کاملاً با هم ترکیب شدند، مخلوط آرد را به تدریج اضافه کنید و هم بزنید تا مایه نرم و یکدستی حاصل شود. یک تابه کوچک و نجسب را کمی چرب کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید، درب آن را بگذارید تا کمی گرم شود. حالا مواد را داخل تابه ریخته و صبر کنید تا کیک پخته شود و خودش را بگیرد. دقت کنید حرارت نباید زیاد باشد چون کیک می سوزد. بعد از اینکه یک طرف کیک پخت و خودش را گرفت، آن را برگردانید تا طرف دیگر هم به پخت کامل برسد.

۵۰۰۰ آشپزی سریع گل کلم سوخاری

این گل کلم‌های زیبا و خوش طعم یک میان وعده یا شام سبک و کم کالری هستند. همچنین می‌توانید از گل کلم سوخاری به عنوان دورچین غذاهایتان استفاده کنید.

● مواد لازم:

گل کلم	یک عدد کوچک
تخم مرغ	۲ عدد
پودر سوخاری	۲ پیمانه
آرد شیرینی پزی	۱ پیمانه
روغن	به میزان لازم
نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم



● طرز تهیه:

ابتدا گل‌های گل کلم را به اندازه‌های دلخواهتان بیرون آورید. سپس آنها را شسته و در قابلمه بریزید و با یک لیوان آب و کمی نمک به مدت ۵ تا ۷ دقیقه بپزید. می‌توانید کمی سرکه یا آبغوره هم در حین پخت به آن اضافه کنید. سپس گل کلم‌ها را آبکش کرده و کنار بگذارید تا آب آنها کاملاً خشک شود. در یک کاسه آرد، در کاسه‌ای دیگر پودر سوخاری و در کاسه‌ای دیگر دو عدد تخم مرغ زده شده را بریزید. نمک و فلفل و زردچوبه به تخم مرغ اضافه کرده و بعد گل کلم‌ها را به ترتیب در آرد، تخم مرغ و پودر سوخاری بغلتانید و در روغن فراوان و داغ سرخ کنید. غوطه ور شدن گل کلم‌ها در روغن کمک می‌کند تا سریعتر سرخ شده و روغن کمتری جذب کنند. حالا گل کلم‌ها را روی حوله آشپزخانه قرار دهید تا روغن اضافی شان گرفته شود. سپس با سس دلخواهتان نوش جان کنید.



می‌توانید گوشت را بیرون آورده و بعد از کشیده شدن آب برنج، روی آن قرار دهید. سپس غذا را دم کنید و بعد در ظرف ریخته و سرو کنید. بد نیست بدانید که برخی به جای زعفران به این غذا رب یا گوجه پوره شده اضافه می‌کنند. اما استفاده از زعفران مجلسی‌تر است.

سیر و پیاز: سیر و پیاز ضد عفونی کننده هستند و به بالا رفتن مقاومت و ایمنی بدن کمک می‌کنند

عسل و دارچین: عسل و دارچین طبع گرم و خشک دارند و خوردن آنها طبع سرد وتر زمستان را به تعادل می‌رساند. عسل ضد عفونی کننده است و با تقویت سیستم ایمنی بدن، مانع از سرماخوردگی شما در زمستان می‌شود.

کربوهیدرات: برای تامین انرژی بدن و گرم نگه داشتن خود باید کربوهیدرات مصرف کنید. اگرچه کربوهیدرات چاق کننده است اما با رعایت تعادل می‌توانید خود را سالم و متناسب نگه دارید. بهتر است از کربوهیدرات‌های پیچیده مثل خرما، غلات و حبوبات استفاده کنید و زیاد سراغ کربوهیدرات‌های ساده مثل ماکارونی و برنج و نان و شکر نروید.

اسفناج: این گیاه سبز و خوش طعم سرشار از ویتامین‌هایی از قبیل آ، ث، ای، ک، ب و املاحی مانند آهن، منیزیم، کلسیم، پتاسیم و فولات است. اسفناج یکی از منابع طبیعی بتاکاروتن است که پیش ساز ویتامین (ا) است و در بدن انسان به ویتامین (ا) تبدیل می‌شود.

حبوبات: حبوبات مهم‌ترین منبع پروتئین گیاهی محسوب می‌شوند که در تامین نیاز بدن به انواع اسیدهای آمینه، مواد معدنی و... نقش به‌سزایی را ایفا می‌کنند. آنها سرشار از فیبر، آهن و کلسیم هستند و غذای کاملی برای زمستان به حساب می‌آیند.

زردچوبه: ادویه مورد علاقه کبد است و تمامی آنزیم‌های لازم را برای سم زدایی کبد فراهم می‌کند. همچنین طبیعتی گرم و خشک دارد و برای تعادل طبع در زمستان مناسب است.

زنجبیل: ادویه مقوی برای سیستم گوارشی است. ترکیبات و ساختار زنجبیل به گونه‌ای است که به گردش خون کمک می‌کند. ضد التهاب و برای زخم معده مفید است. دارای آنتی اکسیدان بوده و بهترین گیاهی است که باعث پاکسازی سیستم گوارشی از سموم می‌شود. این گیاه طبعی گرم دارد و خوردن دمنوش آن در زمستان توصیه می‌شود.

لیموترش: خوردن روزانه یک لیموترش کمک می‌کند تا بدنتان مقاوم‌تر شده و کمتر مریض شوید.

اسرار خوردنی‌های زمستانی



ماسست: ماست حاوی کشت باکتری‌های فعال است که به شما برای تقویت سیستم ایمنی بدنتان در زمستان کمک می‌کند. به جای ماست‌های مصنوعی یا طعم دار، ماست ساده کم چرب را انتخاب کنید.

مرکیات: ویتامین C موجود در همه مرکبات برای تقویت سیستم ایمنی بدن در فصل زمستان و جلوگیری از بیماری اهمیت ویژه‌ای دارد.

ویتامین: ریز مغذی‌هایی مانند ویتامین A که در جگر، برگ سبز سبزیجات، هویج، زردآلو، تخم مرغ یافت می‌شود؛ ویتامین C که در جعفری، فلفل سبز، گل کلم، لیمو، پرتقال، گریپ فروت در این فصل قابل دریافت است و همچنین ویتامین E که در روغن‌های گیاهی و دانه‌های روغنی و مغزها قابل دسترس است؛ از جمله این ویتامین‌ها هستند.

سبزیجات: سبزی‌های ریشه‌ای مانند هویج، چغندر، شلغم، همینطور انواع کلم‌ها مانند کلم برگ و گل کلم همچنین انواع کدو مانند کدو مسمایی، کدو تنبل و... سبزی‌های مفیدی هستند که در این فصل بهترین کیفیت خود را دارند و به ارتقای سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می‌کنند

سلامت شما وقتی تامین می‌شود که مطابق با ضرورت‌های فصل، تغذیه خود را عوض کنید. در فصل زمستان برای سالم تر ماندن باید گرمای بیشتر برای بدنتان ایجاد کرده و ویتامین‌هایی را که برای تقویت و ایمنی نیاز دارد در اختیارش بگذارید. همچنین به خاطر برخی تغییرات در آب و هوا باید تغذیه جدیدی را در پیش بگیرید. در اینجا مهم‌ترین خوردنی‌های فصل زمستان را به شما معرفی می‌کنیم.

آب: در ماه‌های زمستان شاید کمتر احساس تشنگی کنید اما این به معنای بی نیاز بودن بدن شما از مایعات نیست. در فواصل منظم آب بنوشید.

غذاهای دریایی: در زمستان که نور خورشید کمتر می‌شود با کمبود ویتامین D روبه‌رو می‌شوید. ماهی منبع بسیار خوبی از این ویتامین و همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ است که به شما کمک می‌کند هرگونه اختلالات روحیه را با بالا بردن سطح سروتونین در بدنتان از بین ببرید.

آجیل: همه آجیل‌ها منبع بسیار خوبی از سلنیوم هستند که برای سلامت ذهن و جلوگیری از افسردگی فصلی مفید است. همچنین بد نیست بدانید که مصرف متناسب ویتامین‌های گروه B در پیشگیری یا کاهش عوارض افسردگی موثرند.

کاهش درد دندان



دندان درد دلایل مختلفی دارد، التهاب لثه و دهان، پوسیدگی دندان و فشار عصبی باعث ایجاد درد می‌شوند. درد دندان اغلب ناگهانی و شدید و در موقعیت‌های بدی اتفاق می‌افتد. اگر به طور ناگهانی دچار دندان درد شدید و به دندانپزشک دسترسی نداشتید می‌توانید با درمان‌های خانگی این درد را تا حدودی کم کنید اما پس از کاهش موقت درد در اولین فرصت نزد دندانپزشک بروید.

دهید

- نوشابه‌های گازدار مصرف نکنید.
- آب نمک قرقره کنید.
- اطراف دندان را با انگشت ماساژ

دهید

یک تکه کوچک پیاز را روی دندان خود قرار دهید و خیلی آرام آن را گاز بزنید

- اگر دندان تان به سرما حساسیت ندارد، می‌توانید جای کیسه‌ای را در آب یخ قرار دهید و سپس آن را روی دندانان بگذارید.

- سبیر یک راه موثر برای کاهش سطحی درد است. یک حبه سیر را روی دندان خود قرار دهید و آن را بجوید تا درد دندان را کم کند.

- لیموترش به کاهش درد دندان کمک زیادی می‌کند. به علاوه از پوسیدگی دندان، لق شدن دندان و خونریزی لثه جلوگیری می‌کند.

- مصرف خوراکی‌های شیرین مثل شیرینی، شکلات، آب نبات و مواد غذایی حاوی اسید بالا مثل آب مرکبات را کاهش

چرا کودکم راه نمی‌رود؟

که این مشکل زمینه ژنتیک نداشته باشد و بیماری خاصی باعث آن نباشد، معمولاً با کاردرمانی و کمی کمک می‌توان به بهبود این روند کمک کرد. گاهی بعضی مشکلات موجود در عضلات و استخوان‌بندی و همچنین قدرت عضلات باعث دیر راه افتادن می‌شود. بیماری‌های نادری مثل فلج اطفال یا سندرم‌هایی مثل دان در آن عضلات به‌طور مادرزادی تحلیل می‌روند، زمینه این تأخیر را به‌وجود می‌آورند.

علاوه بر این فاکتورهای محیطی هم در این تأخیر سهم هستند. بچه‌هایی که از نظر عاطفی مشکل داشته باشند و اصلاً به آن‌ها در بلندشدن و راه رفتن کمک نشده باشد می‌تواند زمینه این دیر راه افتادن باشد.

کودکانی که به‌علت‌های خاص مدام بستری باشند و اجازه فعالیت به آن‌ها داده نشده باشد یا بیماری راشیتیزم به‌دلیل کمبود ویتامین D که در اثر سوء تغذیه یا در تماس نبودن با نور خورشید به‌وجود می‌آید، همه می‌توانند باعث تأخیر در راه افتادن کودک باشند.

در بررسی کودک باید به بیماری‌های مادرزادی بیماری‌های خانوادگی ژنتیک و حتی وزن و رشد زمان زایمان هم توجه کرد. نارس بودن هنگام تولد یا زردی مادرزادی ممکن است در دیر راه افتادن کودک نقش داشته باشد.

معیارهایی برای رشد حرکتی کودکان وجود دارد که والدین از آن برای ارزیابی وضعیت حرکتی فرزند خود استفاده می‌کنند. با این حال ممکن است کودکی مطابق با این معیارها پیش نرود.

تأخیر در تکامل سیستم عصبی حرکتی، اختلال در یادگیری و تأخیر در موارد حرکتی دیگر مثل نشستن، چهار دست و پا رفتن ممکن است دلیل دیر راه افتادن کودک باشد.

در این کودکان که تأخیر در بقیه موارد تکاملی داشته‌اند، دیر راه افتادن دور از انتظار نیست اما در صورتی



لاغری در ۷ روز

- روز چهارم روز موز و شیر است. شما این آزادی را دارید که ۶ عدد موز و ۴ لیوان شیر بخورید. به شما گفته شده که موز ممکن است باعث برگشت وزن شما شود. در این رژیم موز به عنوان منبعی سرشار از سدیم و پتاسیم هاست و در این مدت مصرف نمک به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

- در روز پنجم شما می‌توانید جوانه، گوجه فرنگی و پنیر خانگی مصرف کنید. همچنین می‌توانید از جوانه، گوجه فرنگی و پنیر خانگی سویا و گوجه استفاده کنید. رژیمتان را با سوپ تکمیل کنید. - در روز ششم می‌توانید جوانه، پنیر خانگی و مقدار قابل توجهی سویا و سایر سبزیجات مصرف کنید. ضمناً یادتان باشد از سوپ برای تکمیل رژیم استفاده کنید.

- روز هفتم به شدت احساس سبکی می‌کنید. در این روز شما می‌توانید از آبمیوه، یک کاسه برنج و هر نوع سبزی که بخواهید استفاده کنید.



- روز سوم ترکیبی از دو روز قبل است. یعنی شما می‌توانید هم از میوه و هم از سبزی استفاده کنید. موز و سیب زمینی استفاده نکنید.

رژیم ۷ روزه جیم یکی از روش‌های موثر کاهش وزن است که بسیار محبوب است.

این رژیم برای کاهش سریع چربی‌های شکمی موثر است. البته این رژیم باعث نمی‌شود که شما در طی یک هفته همه وزن اضافه را از دست بدهید اما گام بزرگی است برای اینکه تغییر را احساس کنید. این رژیم با حذف سموم و نمک بدن تغییری اساسی در ظاهر ایجاد می‌کند.

- در روز اول فقط میوه مصرف کنید. هندوانه، خربزه، انار، سیب، لیموترش، پرتقال، توت فرنگی و هر نوع میوه دیگری به جز موز را می‌توانید استفاده کنید.

- در روز دوم فقط باید سبزی بخورید. سیب زمینی پخته و یک قاشق چایخوری کره و سبزی‌های پخته شده یا نپخته شده بدون روغن استفاده کنید. در این روز فقط می‌توانید یک عدد سیب زمینی بخورید. کلم، هویج، خیار، کدو و سایر سبزیجات را به هر اندازه که می‌خواهید در طول روز استفاده کنید.

۴ نکته پیش از خرید کفش پاشنه بلند

که امتحانش نکردید به مهمانی نروید. این کار باعث می‌شود شما به کفش این زمان را بدهید تا کمی قالب پای شما را بگیرد و پانیز کمی به کفش عادت می‌کند و در زمان مهمانی حس بهتری دارید. - پوشیدن کفش‌های پاشنه دار برای زمان طولانی ممکن است به پا آسیب بزند و یا دردناک باشد. پاهای شما نیز به استراحت نیاز دارد. بنابراین این سعی کنید یک جفت کفش راحت‌تر نیز در مهمانی همراه خود داشته باشید و هر زمان که احساس کردید لازم است، کفش‌های خود را تعویض کنید



خریدن کفش استاندارد و اصولی که باید رعایت شود. هنگام خرید کفش پاشنه بلند به این نکته‌ها توجه کنید:

- همیشه کفشی بخرید که کاملاً اندازه پا ست. بزرگترین اشتباه بیشتر افراد در هنگام خرید کفش این است که سایزی را انتخاب می‌کنند که تصور می‌کنند در آینده جا باز می‌کند. ممکن است در هنگام خرید، کفشی را انتخاب کنید که سایز مناسب شما از آن موجود نباشد و کمی برای شما گشاد و یا تنگ باشد.

- سعی کنید در هنگام عصر و یا شب خرید کنید. دلیل این موضوع این است که در انتهای روز پاهای ما کمی ورم می‌کند. بنابراین پرو کردن کفش در هنگام عصر و یا شب باعث می‌شود بتوانید سایز کفش خود را دقیق تر انتخاب کنید.

- وقتی کفش مورد نظرتان را خریدید،

قبل از رفتن به مهمانی چند ساعتی با آن در خانه راه بروید. هیچ گاه با کفشی

آی یودی چگونه کار می‌کند؟

آی یودی وسیله‌ای کوچک است که در داخل رحم کار گذاشته می‌شود و از بارداری ناخواسته پیشگیری می‌کند. این وسیله می‌تواند سال‌ها مانع بارداری شود.

آی یودی با ایجاد التهاب در حفره رحم و صدمه به اسپرم از رسیدن و انتقال اسپرم به تخمک جلوگیری می‌کند. این ابزار تا ۹۹ درصد موثر و بدون خطا است.

یکی از مزایای مهم این وسیله برای پیشگیری از بارداری قابلیت برگشت باروری بلافاصله پس از خروج آی یودی است. این ابزار نیاز به یادآوری ندارد. در شیر دهی تأثیری ندارد.

در رابطه جنسی اختلالی ایجاد نمی‌کند. با مصرف داروها تداخل ندارد و سال‌های طولانی می‌توان از آن استفاده کرد.

اما در کنار مزایای استفاده از این ابزار باید به برخی از معایب آن نیز توجه کنید. مثلاً کارگزاری و خروج آی یودی فقط باید توسط پزشک انجام شود. آی یودی ممکن است خود به خود خارج شود. در پیشگیری از انتقال بیماری‌های منتقله از راه تماس جنسی تأثیری ندارد. نیاز به معاینه دوره‌ای دارد.

ممکن است باعث افزایش خونریزی در عادت ماهانه شود و یا خونریزی نامنظم و لکه‌بینی بین قاعدگی‌ها ایجاد کند. در چند ماه اول پس از گذاشتن آی یودی و به ویژه در دوران قاعدگی احتمال خروج خودبه‌خود آن وجود دارد.

در صورت افزایش طول نسخ و یا در حال خروج بودن آن، باید نسبت به خروج کامل آی یودی اقدام شود.



دست می‌دهد. فکر کردن زیاد به مرگ نیز از عوارض بحران میانسالی است که مانع امید به آینده می‌شود و در نهایت فرد را دچار وسواس مرگ و افسردگی می‌کند. افرادی که دچار بحران میانسالی هستند تمایل زیادی به ترک رابطه دارند و ممکن است رابطه‌های موازی را تجربه کنند و یا بخواهند طلاق بگیرند. آنها به دنبال فرد تازه‌ای برای دریافت احترام، محبت و توجه هستند و آنچه در رابطه دارند را ناکافی، ناامید کننده و اشتباه می‌دانند.

همچنین برای برخی از افراد افسردگی همراه با بی‌انگیزگی شدید است. کاری که همیشه با علاقه انجام می‌دادند را بسیار کسالت بار و نفرت انگیز می‌دانند و رابطه، دوستان، خانواده و امور زندگی روزمره برایشان غیر قابل تحمل است.

یک نشانه رایج دیگر در این افراد متهم کردن دیگران است. آنها والدین، شریک زندگی خود، دوستان و همکاران خود را برای آنچه اتفاق افتاده است مقصر می‌دانند و گمان می‌کنند همه فقط به آنها آسیب زده‌اند و آنها را از رویاها، خواسته‌ها و زندگی واقعی خود دور نگه داشته‌اند. تجربه‌های تلخ گذشته، مرگ عزیزان، جدایی، آشنایان خالی و هر نوع مساله‌ای که آنها را دچار ضایعه روحی کند نیز در تشدید این بحران اثر دارند.

چه باید بکنید

- اگر احساس می‌کنید دچار بحران میانسالی شده‌اید یا شریک زندگی‌تان درگیر این مساله است پیش از هر اقدامی باید با افزایش دانش و آگاهی خود درک درستی از مساله‌ای که با آن روبه‌رو هستید پیدا کنید.

- قبل از ایجاد هر تغییر اساسی در زندگی‌تان ابتدا خوب فکر کنید. خریدن چیزهای گران، تغییرات ظاهری یا ترک رابطه مسائل مهمی هستند که نمی‌توانید آنها را بخاطر شرایط روحی خود رقم بزنید. خوب فکر کنید و خوب تصمیم بگیرید.

- کنار آمدن با این شرایط و مقابله با آن کار بسیار دشواری است. تصمیم‌گیری و فکر کردن در این وضعیت سخت است بنابراین برای پیشگیری از هر نوع حرکت و رفتار انتحاری ابتدا با یک متخصص و مشاور در مورد آنچه در فکر تان می‌گذرد حرف بزنید.

- افکار و احساسات را در جهت مثبتی به کار بگیرید. همه چیزهایی که شما را دچار بحران میانسالی می‌کنند لزوماً بد نیستند. اگر از این تغییرات فکری آگاهانه و هوشمندانه استفاده کنید حتی نتایج بهتری به دست می‌آورد که برای بهبود رابطه و کارتان موثر است.

- از افکاری که آزارتان می‌دهند بیرون بیایید. با شروع فعالیت‌های جدید، آموزش مهارت‌ها تازه و سفر یا مطالعه برای خود جایگاه امن بسازید.

- با همسران درباره افکار و احساسات حرف بزنید. از او کمک بخواهید و خود را در مقابل هم احساس نکنید. حالا که درک بهتری از وضعیت خود پیدا کرده‌اید به خوبی می‌دانید که مشکلاتی که در رابطه‌تان به وجود آمده‌اند ممکن است واقعی نباشند و برآمده از بحران میانسالی باشند. در هر صورت حتی اگر مشکل حل نشده در رابطه دارید باید آن را صرف نظر از این بحران تازه حل کنید و راه حل درستی برایش پیدا کنید.

بحران میانسالی؛ بحران رابطه با همسر



• ریخانه دوستدار

خریدن لباس‌های گران‌قیمت، تصمیم‌های بزرگ برای خرید یک ماشین یا خانه بهتر، انتقادهای شدید و ناگهانی از رابطه، تمایل به برقراری رابطه با آدم‌های متفاوت و جدید، تمایل شدید برای تغییر ظاهر و عمل جراحی و بوتاکس؛ این رفتارها در میانسالی به چه معناست؟ اینها می‌توانند نشانه‌های بحران میانسالی باشند. بحران میانسالی که با تغییر رفتارهای ناگهانی همراه است برای خیلی از زنان و مردان ۳۵ تا ۵۵ ساله رخ می‌دهد. این بحران که در بیشتر مواقع هزینه‌های مالی و روحی فراوانی نیز تحمیل می‌کند حفره‌ای عمیق در میزان پس انداز و بازنشستگی و همچنین ارتباط عاطفی افراد با شریک زندگی خود و اعضای خانواده‌اش ایجاد می‌کند. به طور متوسط ۱۰ درصد مردان و زنان گرفتار بحران میانسالی می‌شوند؛ بحرانی که می‌تواند بسیار دردناک باشد. بسیاری از افراد می‌توانند راه خود را در بحران میانسالی پیدا کنند بدون اینکه دچار مشکل شوند اما برای عده‌ای یافتن راهی که تعادل را به زندگی بازگرداند کار دشواری است. مفهوم «عبور از جوانی» برای خیلی از مردم چالش برانگیز، دردناک و ناامید کننده است. ترس از دست دادن شور جوانی و سلامت و زیبایی و رفاه به نگرانی روزمره افراد تبدیل می‌شود، احساساتی که گویی راهی برای خلاصی از آنها وجود ندارد.

بحران میانسالی چیست؟

این اصطلاح ابتدا در سال ۱۹۶۵ به کار رفته شد و روانشناسان فرویدی مانند کارل یونگ از آن استفاده می‌کردند. به طور کلی بحران میانسالی توصیفی برای دوره‌ای از زندگی است که فرد از دوره جوانی وارد

کودکی‌اش باشد. بنابراین او هزینه‌هایی را به خود، شریک زندگی و خانواده‌اش تحمیل می‌کند که با واقعیت‌های زندگی او هماهنگی ندارد مثلاً ممکن است به فکر خریدن یک ماشین گران‌قیمت بیفتد چون این رویای کودکی او بوده است. علاوه بر این عادت‌های زندگی او تغییر می‌کنند. او در تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شود بدون دلیل دچار خشم و عصبانیت یا بی‌قراری می‌شود. در رابطه عاطفی نمی‌تواند احساساتش را کنترل کند، ابراز احساسات عجیبی دارد و یا ممکن است از هر صمیمیت عاطفی‌ای گریزان باشد. یکی از نشانه‌های بارز بحران میانسالی تغییرات خواب است که با کم خوابی یا پر خوابی نمایان می‌شود.

نشانه بارز و مهم بحران میانسالی اما وسواس زیاد نسبت به ظاهر خود است. ممکن است متوجه شوید که همسران به کلی شیوه لباس پوشیدن‌شان را تغییر داده و لباس‌های بسیار متفاوتی می‌پوشد یا علاقه زیادی به آرایش پیدا کرده و نسبت به اصلاح صورتش حساس است. نیاز به حفظ جذابیت باعث می‌شود او دائماً شما درخواست کند که زیبایی‌اش را تأیید کنید و یا شما را وادار کند در ایجاد تغییرات عمده ظاهری او را همراهی کنید. نکته دیگری که در بحران میانسالی دیده می‌شود تغییر دوستان قدیمی و قطع ارتباط با افراد خاصی است. در این میان فردی که دچار بحران میانسالی است حتی از شریک زندگی خود می‌خواهد که روابطش را تغییر بدهد یا او را متهم به پیری می‌کند و با انتقادهای شدید تلاش می‌کند رفتار شریک زندگی‌اش را نیز تغییر بدهد و او را آنگونه که آرزو دارد جوان نگه دارد.

ناامیدی از آینده نیز مساله تازه‌ای است که در بحران میانسالی دیده می‌شود. او هیچ چشم‌اندازی برای آینده نمی‌بیند و تلاش‌هایش برای بهبود زندگی را از

دوره تازه میانسالی و پیری می‌شود. در این دوره هر فردی دستاوردها، اهداف و آرزوهایش را ارزیابی می‌کند اما ارزیابی آنچه گذشته و آنچه پیش رو است برای همه کار ساده‌ای نیست. کسی که دچار بحران میانسالی می‌شود بسیاری از اهداف و آرزوهایش را خلاف آنچه تصور می‌کرده است می‌یابد و نسبت به آینده پیش رو نیز بسیار نگران است. هم زنان و هم مردان دچار بحران میانسالی می‌شوند اما تجربه آنها در این زمینه بسیار متفاوت است. مردها اغلب بر دستاوردهای خود تمرکز می‌کنند و ناکامی‌های زندگی باعث ناامیدی‌شان می‌شود در حالی که زنان به شدت دچار بحران ظاهر و جذابیت‌های جنسی می‌شوند و اغلب نگران این مساله هستند که پس از اینکه وظایف مادری‌شان تمام شود چه باید بکنند. البته بخش زیادی از آنچه این بحران میانسالی را رقم می‌زند باورهایی است که جامعه به زنان و مردان خود القا کرده است. نگرانی زنان از ظاهر خود به شدت به کلیشه‌های جنسیتی وابسته است همانگونه که برای مردان نیز اینچنین است. افرادی که توانسته‌اند مطابق با احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان پیش بروند کمتر دچار بحران میانسالی می‌شوند و پیر شدن برای آنها بسیار آسان‌تر است. هرچه دشواری‌های زندگی در جوانی بیشتر باشد مواجهه با پیری دشوارتر می‌شود، گذر زمان، از دست رفتن فرصت‌ها و ناکامی‌های زیاد باعث تشدید بحران میانسالی می‌شوند. این موارد باعث احساس اندوه، ملال و ندامت هستند. به طور کلی بحران میانسالی می‌تواند شدید باشد یا کم و یا ممکن است سلامت روانی و جسمی فرد را به خطر بیندازد.

نشانه‌ها و عوارض

کسی که دچار بحران میانسالی است ممکن است برای بازیابی کودکی از دست رفته به دنبال رویای

توصیه‌های عاشقانه

ادامه زندگی بعد از خیانت

خیانت یکی از بدترین تجربه‌هایی است که ممکن است زوج‌ها در زندگی مشترکشان داشته باشند. تجربه‌ای که بعد از آن حفظ و بازسازی رابطه همسران بسیار دشوار است اما غیرممکن نیست. نجات رابطه‌ای که از خیانت آسیب دیده نیاز به همدلی هر دو نفر دارد و این هدفی نیست که به تنهایی به آن برسید. تشخیص انگیزه‌های اصلی خیانت و حرف زدن درباره آن بسیار

مهم است. اما همسر خیانتکار همیشه جزئیات را پنهان می‌کند زیرا او نگران این مسئله است که حرف زدن درباره جزئیات فقط مشکلات را بیشتر و سخت‌تر کند. گفتگو درباره داستان خیانت باعث مطرح شدن حرف‌هایی می‌شود که نه‌گوینده و نه شنونده تحمل شنیدن آن را ندارند. سؤال‌هایی که جواب دادن به آنها سخت است و شنیدن جواب‌ها غیرقابل تحمل، بنابراین پیدا کردن انگیزه‌های خیانت و گفتگو درباره جزئیات آن برای زن و شوهرها نیاز به بینشی عمیق و مهارت‌های ارتباطی موثر دارد. اما هرچه به مسئله پرداخته نشود مشکلات پیچیده‌تر می‌شوند. مشاوره برای زوج‌هایی که تردید دارند و نمی‌توانند احساسات‌شان را درست بشناسند و نگران آینده رابطه هستند بسیار ضروری و کمک‌کننده است.

همسران ویافته‌ها

عکس‌های کمتر، خوشبختی بیشتر!

شاید با تماشای عکس‌های دوستان‌تان در فضای مجازی تصور کنید که آنها زندگی شاد و خوشبختی دارند اما تحقیقات نشان می‌دهد همسرانی که عکس‌های بیشتری از خود در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند افسرده‌تر هستند. تحقیقی که محققان دانمارکی روی تعدادی از مردان انجام داده‌اند نشان می‌دهد زوج‌هایی که تصاویر بیشتری از خود در

شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند دچار مشکلات و اختلالات رفتاری و روانی هستند. نکته مهم در این تحقیق این است که خود این زوج‌ها از این موضوع اطلاع ندارند و ناآگاهانه به این کار ادامه داده و به افسردگی بیشتر خود دامن می‌زنند. نکته جالب‌تر این تحقیق این است که هر چه عکسی که به اشتراک گذاشته می‌شود بیشتر اذیت شده باشد شدت افسردگی را در زوج‌ها نشان می‌دهد. این مسئله در مورد زن‌ها نیز صادق می‌کند. اما عکس این قضیه نیز وجود دارد؛ دوری از شبکه‌های اجتماعی مانند فیسبوک و اینستاگرام، زندگی مشترک زوج‌ها را شادتر و بانشاط‌تر می‌کند و مرزهای رابطه آنها را محکم‌تر نگه داشته و باعث پیوستگی عاطفی بیشتری میانشان می‌شود.



• ریحانه دوستدار

برخی از برنامه‌های تلویزیونی و سریال‌هایی که برای نوجوان‌ها و افراد بزرگسال ساخته می‌شود و بسیار پربیننده و محبوب هستند به مساله بقای انسان می‌پردازند. مثلاً اینکه اگر انسان‌ها به منابع حیاتی مثل آب و غذا دسترسی نداشته باشند چطور می‌توانند به حیات خود ادامه بدهند یا چه اتفاقی می‌افتد اگر آدم‌ها در جزیره‌ای گیر بیفتند و آنها برای تامین غذا و نیازهای اولیه خود چه باید بکنند؟ این برنامه‌ها و سریال‌ها بسیار جالب و جذاب هستند اما فقط برای سرگرمی. واقعیت این است که خیلی از کودکان و نوجوان‌ها در برآوردن ساده‌ترین نیازهای خود درمانده هستند چه برسد به اینکه بخواهند به تامین غذا یا ساختن چیزهای تازه فکر کنند. علاوه بر این نظام‌های آموزشی ذهن خلاق کودکان را آنقدر تحت تاثیر و کنترل خود قرار می‌دهند که آنها صرفاً مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها و قوانین ثابت شده را یاد می‌گیرند و پیروی می‌کنند.

با پیروی از نظام آموزش همه ما آموخته‌ایم که چه چیزی را انجام بدهیم بدون اینکه بدانیم چگونه آن را انجام بدهیم. اینکه چه چیزی را انجام بدهیم آنقدر مهم بوده است که خیلی از ما نحوه و چگونگی انجام چیزها را بلد نیستیم.

چند نوجوان یا کودک را می‌شناسید که بتوانند یک تکه چوب را به خوبی اهر کنند یا یک سوراخ روی پارچه را رفو کنند یا نحوه نگهداری از مواد غذایی را بلد باشند؟ البته ممکن است که بعضی از کودکان با تمایلات درونی خود بخواهند کاری را انجام بدهند و در آن موفق باشند اما به طور کلی نمی‌توانید با اطمینان بگویید که فرزندان یا کودکانی که می‌شناسید از عهده این نوع کارها بر می‌آیند.

امروزه همه ترجیح می‌دهند به جای تعمیر لباسی که هنوز ظاهر خوب و قابل استفاده‌ای دارد یک دست لباس تازه بخرند و به جای آشپزی از غذاهای آماده استفاده کنند. خیلی از مردان بالغ سال‌های طولانی را با غذای آماده یا بسیار ساده سر می‌کنند و خود را ناتوان از تهیه یک غذای کمی پیچیده و پردردسر می‌بینند و یک بسته غذای نیمه آماده منجمد جبران درماندگی آنهاست.

من در اینجا از مفهوم درماندگی استفاده می‌کنم. چون این بهترین توصیف در مورد وضعیت کودکان امروزی است. کودکان امروزی باهوش و توانمند هستند.

فرزند ۶ ساله شما بهتر از خود شما کار با کامپیوتر و تلفن هوشمند را بلد است. او می‌تواند به سرعت تمام محتوای یک برنامه کامپیوتری را برایتان شرح بدهد، در تقلید صدای دیگران ماهر است، خوب به حافظه می‌سپرد و قابلیت‌های ویژه و منحصر به فردی دارد. بسیاری از مهارت‌های کودکان امروزی در فناوری‌هاست. این مهارت‌ها

بچه‌های امروزی نیازمند یادگیری مهارت و خودکفایی هستند

باهوشی اما درمانده



قابل تقدیر و ارزش‌گذاری هستند. اما مساله اینجاست که برای یک زندگی موفق و شاد هر آدمی به مهارت‌های گسترده‌ای نیاز دارد. مهارت‌هایی که برای موقعیت‌های استرس‌زا و مشکلات روزمره مورد نیاز هستند و برای احساس رضایت درونی ضروری به نظر می‌رسند و یا موقعیت مالی و اجتماعی را بهبود می‌دهند.

هیچ وقت دیر نیست

هیچ وقت برای تغییر دیر نیست. بنابراین خوب است که برای بالابردن مهارت‌های زندگی از همین امروز شروع کنید. برای این کار باید ابتدا ارزیابی کلی‌ای در مورد مهارت‌های فرزندان داشته باشید. او چه چیزهایی را بلد است و چه چیزهایی را باید عملاً اجرا کند؟ به عنوان یک والد در این موقعیت شما باید او را برای یک زندگی واقعی آماده کنید.

برای اینکه تلاش‌تان ثمر بخش باشد از مهارت‌هایی شروع کنید که می‌دانید فرزندان به آن علاقمند است. به مرور زمان می‌توانید روی مهارت‌هایی کار کنید که برای زندگی آینده او ارزشمند خواهد بود. از مهارت‌های ساده شروع

کنید؛ اتو کردن لباس، شستن ظرف‌ها و تفکیک زباله، درست کردن یک ساندویچ و یا سالاد. به مرور زمان می‌توانید هر کدام از این کارهای روزمره زندگی را با جزئیات پیچیده‌تری آموزش بدهید؛ تهیه یک ساندویچ با کمی طراحی و خلاقیت و با توجه به ارزش‌های سلامتی و توجه به کیفیت مواد، پختن کیک و دسرهای متنوع، تفکیک لباس‌ها برای شستشو بر اساس رنگ، ماده شوینده و نوع آب. خرید از فروشگاه مواد غذایی یا لباس فروشی، ساختن یک قفس، تعمیر وسایل برقی، کار با چوب، رنگ و چسب. مهارت‌های زندگی بسیار گسترده هستند. تجربه و توانایی انجام هر کاری به فرزندان کمک می‌کند هم از پس زندگی روزمره بربایند و هم در روزهای دشوار زندگی دچار استیصال نشود.

همه مهارت‌ها برای دختر و پسر

استباه عرفی والدین این است که مهارت‌های زندگی را بر اساس جنسیت تفکیک می‌کنند. این زیربنای تبعیض‌های جنسیتی است. همه مهارت‌ها برای دختر و پسر به یک اندازه کاربرد دارند. اگر به برابری جنسیتی اعتقاد دارید و می‌خواهید فرزندان

را مستقل و فراتر از جنسیت بار بیآورید همه مهارت‌های لازم را به او بیاموزید. مردان باهوش زیادی وجود دارند که از عهده اتوی لباس خودشان بر نمی‌آیند، هرگز به نظافت خانه توجه نمی‌کنند و با افتخار اعلام می‌کنند که خیلی خوب تخم مرغ می‌پزند. به همین ترتیب عموم زنان تعمیر یک وسیله برقی را کار مردانه‌ای می‌دانند، از تعویض لاستیک ماشین عاجزند و نمی‌توانند یک مشکل ساده در شیر آبی که چکه می‌کند را رفع کنند چون این کارها را مردانه می‌دانند. به همین ترتیب با تفکیک مهارت‌ها به زنانه و مردانه خیلی از افراد در زندگی روزمره خود دچار مشکل می‌شوند بدون اینکه نسبت به این مساله هشیار باشند و اصلاً متوجه آن شوند. برای اینکه مهارت‌های زندگی را به فرزندان آموزش بدهید او را درگیر چیزهایی کنید که حتی خودتان تا به امروز آن را زنانه یا مردانه می‌دانستید. کیفیت زندگی فرزندان زمانی بالا می‌رود که او بتواند از عهده هر کاری به اندازه لازم بر بیاید. افتخار او نباید این باشد که هرگز یک کیک نپخته چون این کار زنانه است. افتخار او باید این باشد که می‌تواند یک کیک عالی بپزد.

چرا آموزش مهارت‌های زندگی مفید است؟

آموزش مهارت‌های زندگی به کودک به ۵ شیوه به او کمک می‌کند:

– زمانی که فرزندان به مرور زمان مهارت‌های زندگی را یاد بگیرد در ابتدای جوانی دچار درماندگی نمی‌شود. روزی می‌رسد که او مجبور است هر یک از این مهارت‌ها را به شیوه‌ای ناقص بیاموزد.

– او اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت. آدم توانمند که از عهده زندگی خودش بر می‌آید احساس رضایت درونی بیشتری دارد و برای پیشرفت بیشتر با اعتماد به نفس پیش می‌رود.

– ارتباط عاطفی و تعامل شما با هم بهتر خواهد بود. این فرصتی است که برای هر دوی شما فراهم می‌شود تا در کنار هم باشید. فرصتی که برای آموزش و تمرین مهارت‌ها در اختیار هر دوی شماست، فرصتی برای لذت بردن از معاشرت، شناخت بیشتر یکدیگر و بهبود رابطه است.

– از طریق آموزش و تمرین مهارت‌ها فرزندان فرصت کافی برای آزمون و خطا خواهد داشت. او از اشتباهاتش می‌آموزد و متناسب با سن و سال و موقعیت خود تجربه‌های تازه‌ای به دست می‌آورد.

– او خلاق‌تر خواهد بود. مهارت‌ها در زنده نگه داشتن روح خلاق انسان‌ها موثر هستند. تا زمانی که کاری را بلد نباشد نمی‌تواند روش‌های خاص و ویژه خودش را برای انجام کارها پیدا کند. کسی که کار با مواد غذایی را بلد است شانس بیشتری دارد تا یک آشپز حرفه‌ای شود. کسی که کار با چوب و سنگ را بلد است ممکن است بتواند دست به خلق آثار تازه‌ای بزند.

اشتباهات رایج

حد و مرز تشویق و تنبیه

تنبیه و تشویق دو رویکرد مهم در تربیت بچه‌ها هستند. اما چه حد و مرزی برای آنها وجود دارد؟ چقدر باید تنبیه کنید و چقدر تشویق؟ روانشناسان معتقدند پاداش همیشه باید پنج برابر تنبیه باشد. هنگامی که مجازات مبنای فرمان‌پذیری کودک از والدین و اعمال نظم و انضباط قرار می‌گیرد، پدر و مادر رفتار خوب فرزند را نادیده گرفته و فقط سعی در رفع رفتارهای بد



کودک دارند. این در حالی است که پدر و مادر باید شکارچی رفتار خوب فرزندان باشند و به رفتار مثبت آنها واکنش نشان دهند. پاداش می‌تواند گفتن جملات مثبت، تحسین، تشویق، تایید، در آغوش گرفتن یا بردن به گردش باشد. هرچه رفتار مثبت کودک بهتر باشد، پاداش می‌تواند بزرگ‌تر باشد. توجه داشته باشید که نوع و شیوه تشویق باید متناسب با سن و درک کودک باشد، ضمن آن که تشویق نباید شکل رشوه داشته باشد، زیرا در این صورت اثر مثبت و سازنده نخواهد داشت. تنبیه نیز باید به شکل محروم کردن کودک از علائق و امتیازها به صورت موقت و مشروط باشد. مثل محرومیت از بازی کردن در یک روز خاص تا زمان تغییر رفتار.

بچه‌ها و یافته‌ها

تاثیر آسیب‌های کودکی در طول عمر

سوء رفتار با کودکان می‌تواند لطمات طولانی مدت ایجاد کند، به درک فرد از جهان آسیب بزند و کاری کند که مغز حتی در دهه ۵۰ سالگی خود تخریب باشد. تحقیق یک گروه استرالیایی روی بیش از ۲۱ هزار بزرگسال ۶۰ ساله نشان داده است که آسیب‌های دوران کودکی احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکنه مغزی، افسردگی و دیابت را در سال‌های آتی زندگی



افزایش می‌دهند. به علاوه این آسیب‌های روانی احتمال مبادرت به رفتارهای پرخطر برای سلامت مانند سیگار کشیدن را افزایش دهند و حتی باعث کوتاه شدن طول عمر شوند. این مطالعه همچنین نشان داد، افرادی که در کودکی آسیب‌های روانی را تجربه می‌کنند، حدود ۲۰ سال زودتر از افرادی می‌میرند که هیچ آسیب روانی در دوران کودکی خود نداشتند. در این افراد موارد ازدواج و روابط شکست خورده بسیار بیشتر است. از دیگر مشکلات افراد دارای سابقه آسیب روانی در دوران کودکی، می‌توان به افزایش احتمال ابتلا به افسردگی، اضطراب، مصرف مواد مخدر و یا الکل و اعتیاد به قمار و کاهش عزت نفس اشاره کرد.

